

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.05.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnemente:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	<b>Vertriebstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland Fr. 4.50	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70		Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Blühen oder welken? / 2. Richtiges Verhalten bei Erkrankung unserer Kinder. / 3. Verschiedenartige Heilmethoden. / 4. Nützliche und schädigende Kälte. / 5. Die Freude als Heilmittel. / 6. Die Sonne bringt es an den Tag. / 7. Günstige Behandlung von Milchschorf. / 8. Weizenkeime als Ergänzungsnahrung. / 9. Die Pflege persönlicher Eigenart. / 10. Fragen und Antworten: a) Mangelnder Appetit und Blutarmut; b) Einfache Hilfeleistung bei mancherlei Mängeln; c) Günstige Behandlung bei Zwölffingerdarmgeschwür. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Behebung einer Leber- und Gallestörung; b) Erfolgreiche Behandlung bei Heuschnupfen. / 12. Bekanntmachungen: a) Telefongespräche; b) Schweizer Heil- und Hausmittel in Kanada; c) «Der kleine Doktor» im neuen Kleid.

## BLÜHEN ODER WELKEN?

*Wenn am Weg' ein leuchtend Blümlein steht,  
Niemand unachtsam vorübergeht.  
Jeder freuet sich an seinem Blüh'n  
Und an seinem freundlichen Bemüh'n.  
Ist das Blümchen aber welk und krank,  
Sagt ihm niemand mehr: «recht schönen Dank!»  
Weg, dahin ist seines Lebens Zier,  
Es gefällt wohl nicht mehr dir, noch mir. —  
Wenn ein blühend' Menschenkind sich freut,  
Weil es seine Kraft stetsfort erneut  
Und in seinem jungen Dasein glüht  
Wie die schönste Rose, die da blüht,  
Denkt doch wahrlich niemand wohl daran,  
Daß auch diese Blume welken kann!  
Krankheit kann sie knicken und der Tod,  
Darum schütze sie vor bitterer Not,  
Vor sie welket, pflege weislich sie,  
Denn es lohnt sich wahrlich diese Müh!  
Blumen sind zu unsrer kurzen Freud',  
Menschen aber leben nicht bloß heut!*

## Richtiges Verhalten bei Erkrankung unserer Kinder

### Verwöhnen oder natürliches Eingreifen?

Das richtige Verhalten bei Erkrankung unserer Kinder hängt sehr stark mit unsern Erziehungsgrundsätzen zusammen. Sind wir gewohnt, das Kind zu verwöhnen, dann verwöhnen wir es im Krankheitsfalle doppelt, denn die Angst und das Erbarmen steigert die Untugend des Verwöhntens sehr. Wenn wir jedoch einen nüchternen, gesunden Sinn walten lassen, wie wir diesen vor allem bei wildlebenden Tiermüttern immer wieder beobachten können, dann werden wir es auch in Krankheitszeiten unserer Kinder viel leichter haben. Ein Kind, das nicht verwöhnt wird, wird sich viel tapferer gegen die Krankheit wehren und nicht allzurash im schützenden Bett Zuflucht suchen. Es wird auch die Krankheitszeit nicht unnötig hinauszuziehen und durch Ungehorsam und allerlei schädigende Wünsche seinen Zustand verschlimmern. Krankheitszeiten sind nicht Zeiten, die ein Kind ausnützen soll, um in vermehrtem Maß die Aufmerksamkeit der besorgten Eltern für sich zu beanspruchen; nein, Krankheitszeiten sind ernste Zeiten für die Eltern und das Kind, denn sie müssen richtig ausgewertet werden. Ist ein Kind schon krank, so soll es wenigstens den Nutzen einer richtigen Pflege genießen, damit es den Körper entschlacken und entgiften kann, damit sich die Nerven beruhigen und erholen können und damit der Wille zum Gesunden gefestigt wird. Das erfordert Umsicht von den Eltern, vor allem von der pflegenden Mutter. Ein leitendes Wort aus dem Volksmund muß ihr dabei stets wegweisend sein, nämlich, daß kleinen Kindern rasch etwas fehlen kann, daß sie aber ebenso rasch auch wieder gesunden. Dabei muß allerdings betont und beachtet werden, daß man sie richtig pflegt und behandelt. Wenn man in der Zeit der Krankheit den Kindern alle unvernünftigen Wünsche erfüllt, wenn man sie mit allem Durcheinander und mit allem möglichen Schleckzeug füttert, dann verlängert und erschwert man damit nur die Krankheitszeit. - Dies gilt indes nicht nur für die

Kleinen, sondern auch für die heranwachsende Jugend, ja sogar für die Erwachsenen.

### Vorbeugende Maßnahmen

Wie also werden wir uns verhalten, wenn eine Krankheit im Anzuge ist? Wenn wir ihr durch Diät, vielleicht auch durch einen Safttag, durch Schwitzen und ausgiebigen Schlaf zuvorkommen können, wird dies zum großen Vorteil dienen. Oft ist unser Kind nur übermüdet und hat sich in diesem Zustand noch eine Erkältung zugezogen, also lassen wir es schlafen, lassen wir es nach gründlicher Darmreinigung mittelst eines milden Kamillenklistiers einige Zeit mit etwas Rohsäften oder verdünntem Molkenkonzentrat fasten. Letzteres wirkt besonders bei Fieberzuständen ausgezeichnet. Vergessen wir auch das Schwitzen nicht, das vielleicht schon durch Lindenblüten- oder Hollunderblüten-Tee erreicht wird. Auch Wickel oder ansteigend heiße Bäder können das Schwitzen fördern, wenn wir nicht das Schwitzen in irgend einem Schwitzkasten vorziehen. Heute mag man solche häuslichen Schwitzvorrichtungen Sauna nennen, was jedoch belanglos ist; wichtig ist einfach, wenn das Kind entsprechend seiner vorhandenen Kraft richtig schwitzen kann. Das Vorbeugen schließt oft schon die Heilung in sich, so daß es überhaupt nicht zu einem richtigen Krankheitsausbruch zu kommen braucht. Kinder, die mit Naturkost ernährt werden, werden wenig an Magen- und Darmstörungen zu leiden haben. Hat man sie zudem dazu erzogen, die Nahrung gut zu kauen und gründlich zu durchspeicheln, ja selbst die Getränke nicht rasch zu genießen, sondern besonders die kalten im Munde zu durchwärmen und gut einzuspeicheln, dann hat man reichlich zur Schonung der Organe beigetragen und muß weniger eine Störung oder gar eine